

Mothers worry about the medicine they take when they are breastfeeding. Most of the time this is not a problem, but you do need to know what is safe and what is not. Be sure to tell your doctors you are breastfeeding. Also, tell them about all the medicine you are taking.

Over the Counter and Prescription Medication

- **Pain Medicine:** Tylenol® (acetaminophen), Advil® and Motrin® (ibuprofen) are considered safe in normal doses by the American Academy of Pediatrics. **Avoid Aspirin.** Some pain medicines prescribed by your doctor can make your newborn sleepy. You may need to wake your baby so he will feed often enough. A good way to do this is by undressing him.
- **Cold and Allergy Medicine:** Most of these are considered safe, but they can reduce your milk supply and make your baby sleepy. Some of the nasal spray products are safe but some are not. Be sure to check with your doctor, pharmacist, lactation consultant or breastfeeding coordinator for more information. Plenty of rest and extra fluids are very helpful when you have a cold. **Do not stop breastfeeding your baby. Your milk will help keep your baby from getting sick.** Formula will not protect your baby from sickness.
- **Birth Control:** Barrier methods of birth control such as condoms and spermicides are always safe. Pills, rings or other methods with **estrogen should be avoided** because they **can reduce your milk supply.** Progestin only methods such as the Depo-Provera shot and “mini-pills” are considered safe for breastfeeding mothers and their babies. These should be used once your baby is 6 weeks old. Talk to your doctor about what method is best for you.

If you are still unsure about taking any medicine, check with your baby's doctor. The lactation consultant, breastfeeding coordinator, or dietitian at your local WIC office or hospital may also have information to help you.

If you are told to STOP breastfeeding while taking certain medicines, you will need a breast pump to remove your milk and maintain your milk supply. If you do not remove your milk it may dry up. You will be advised to throw your pumped milk away but once you finish your medicine, you can breastfeed your baby again. If you cannot buy or rent a breast pump, contact your local WIC office, peer counselor or breastfeeding coordinator.

Drugs, Alcohol and Tobacco

- Do not take street drugs while breastfeeding
- Avoid alcohol while breastfeeding
- Avoid smoking while breastfeeding

If you have any questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator or lactation consultant.

Name _____ Phone _____

Las madres se preocupan por los medicamentos que toman cuando están amamantando. La mayoría del tiempo esto no es un problema, pero usted sí necesita saber lo que es y no es seguro. Asegúrese de decirles a sus médicos que usted está amamantando. También, infórmese de todos los medicamentos que está tomando.

Medicamentos que se pueden comprar con o sin receta médica

- **Medicamentos contra el dolor:** Tylenol® (paracetamol), Advil® and Motrin® (ibuprofeno) en dosis normales son considerados seguros por la Academia Americana de Pediatras. **Evite tomar aspirina.** Algunos medicamentos recetados por su médico pueden causarle sueño a su bebé recién nacido. Tal vez usted tenga que despertar a su bebé para que se amamante lo suficiente. Una buena manera de hacerlo es desvistiéndolo.
- **Medicamentos para el resfío y la alergia:** la mayoría de estos medicamentos son considerados seguros, pero pueden reducir el suministro de leche materna y causarle sueño a su bebé. Algunos de los spray nasales son considerados seguros pero algunos no lo son. Asegúrese de consultar con su médico, su farmacéutico, la consultante en lactancia o la coordinadora de lactancia para obtener más información. Ayuda mucho descansar lo suficiente y tomar líquidos adicionales cuando uno tiene un resfriado. **No deje de amamantar a su bebé. Su leche ayudará a evitar a que su bebé se enferme.** La fórmula no protege a su bebé de enfermedades.
- **Métodos anticonceptivos:** son siempre seguros los métodos anticonceptivos de barrera, tales como los condones y los espermicidas. Las pastillas anticonceptivas, el anillo u otros métodos anticonceptivos **que contienen estrógeno deben evitarse** porque pueden **reducir el suministro de leche materna.** Los métodos anticonceptivos que contienen sólo progesterona, como la inyección de Depo-Provera y la “mini-píldora,” son consideradas seguras para las mujeres que amamantan así como para sus bebés. Estos métodos deberían de utilizarse una vez que su bebé tenga 6 semanas de vida. Consulte con su médico sobre el método que es mejor para usted.

Si sigue teniendo dudas acerca de tomar algún medicamento, consulte con el médico de su bebé. La consultante en lactancia, la coordinadora de lactancia o la especialista en dietética de la oficina local de WIC o del hospital también pueden tener información que la ayude.

Si le dicen que DEJE de amamantar mientras está tomando ciertas clases de medicamentos, necesitará usar un extractor para sacarse la leche materna y mantener el suministro de leche materna. Si no se saca la leche, es posible que se le acabe. Le dirán que tire la leche extraída pero una vez haya tomado todo el medicamento, podrá volver a amamantar a su bebé. Si no puede comprar o alquilar un sacaleche, comuníquese con su oficina local de WIC, con su madre consejera, o con la coordinadora de lactancia.

Drogas, alcohol y tabaco

- No use drogas mientras amamanta.
- Evite tomar alcohol mientras amamanta
- Evite fumar mientras amamanta

Si tiene preguntas, llame a su madre consejera de WIC, su coordinadora de lactancia, o su consultante en lactancia.

Nombre _____ Teléfono _____